



# GEZONDE VOEDING BIJ HART & VAATZIEKTEN TE HOGE CHOLESTEROL

## INLEIDING

Een verhoogde cholesterol is geen ziekte. Het geeft geen klachten.

Als uw cholesterol jarenlang te hoog is, kan het in de wand van uw bloedvaten ophopen. Uw bloedvaten worden daardoor nauwer. Ze kunnen dan dicht gaan zitten. Dit kan problemen geven met uw hart en bloedvaten. Bijvoorbeeld angina pectoris (pijn op de borst), nierschade, een hartinfarct of een beroerte.

Uw cholesterol samen met uw andere kenmerken en ziekten bepalen hoe hoog uw risico is op hart- en vaatziekten. Andere kenmerken zijn bijvoorbeeld: roken, hoge bloeddruk, diabetes (suikerziekte), nierschade, reuma, te weinig bewegen (sporten), ongezonde voeding, overgewicht, stress, ...

Om uw risico op hart- en vaataandoeningen te verlagen, willen we werken naar een "hartvriendelijke" voeding; dit betekent: bewust, evenwichtig en gevarieerd eten.

## 1. EET DAGELIJKS VOLDOENDE GROENTEN – FRUIT - VOLKORENPRODUCTEN

- Probeer dagelijks twee porties groenten te eten, bijvoorbeeld bij de warme maaltijd en bij de lunch in de vorm van een slaatje of soep. Groenten zoals snoeptomaatjes, wortelen of komkommer kunnen ook als tussendoortje gegeten worden.
- Eet dagelijks twee tot drie porties fruit.
- Eet kleurrijk: elk kleur fruit/groenten heeft zijn specifieke vitamines en mineralen.

## 2. LET OP MET VETTEN

- Geef de voorkeur aan magere of halfvolle melk en melkproducten.
- Eet regelmatig onbewerkte vis, geef de voorkeur aan mager vlees en hou je aan de aanbevolen hoeveelheid van 100 gram per dag.
- Gebruik niet meer dan 1 mespuntje minarine per snede brood en 1 eetlepel olie of margarine per persoon bij de warme maaltijd.
- Eet maximum 1 keer per week iets gefrituurd.
- Gebruik smeer – en bereidingsvet of olie rijk aan onverzadigde vetzuren. In de praktijk wil dit zeggen: vetstof die zacht of vloeibaar is nadat deze uit de koelkast komt

	Verzadigd vet	Hartvriendelijke alternatief	Verzadigd vet
Frieten (200 g)	8.2 g	Gekookte aardappelen (200 g)	0 g
Sandwiches (40g )	1.6 g	Volkoren brood (30 g)	0.2 g
Volle melk (125 ml)	2.8 g	Magere of halfvolle melk (125 ml)	0.1 g - 1.3 g
Boter (5 g)	2.5 g	Minarine (5 g)	0.3 g
Bakboter (10 g)	5 g	Olie (10 g)	1.1 g
Spinazie met room (200 g)	3.2 g	Spinazie zonder room (200 g)	0 g
Kaas 48 + (40 g)	7.4 g	Kaas 20 + (40 g)	4.4 g
Salami (20 g)	2.2 g	Gekookte ham (20 g)	0.2 g
Smeerkaas (20 g)	4.9 g	Smeerkaas light (20 g)	1.4 g
Chocopasta (15 g)	1.5 g	Confituur (15 g)	0 g
Spek (100 g)	21.4 g	Bacon	4.2 g
Varkensgehakt (100 g)	10.6 g	Varkenshaasje (100 g)	0.9 g
Gebakken kip met vel	3.5 g	Kipfilet (100 g)	0.2 g
Mayonaise (15 g)	1.7 g	Dressing (15 g)	0.2 g
Cake (30 g)	4.3 g	Peperkoek (20 g)	0.1 g
Roomijs (50 g)	3.5 g	Sorbet (50 g)	0 g
Chips (30 g)	4.2 g	Ongezouten noten (15 g)	0.7 g

### 3. LET OP MET ZOUT

- Meer smaak met minder zout krijgt u door het gebruik van kruiden en andere smaakmakers zoals gember, nootmuskaat, knoflook, citroensap, curry of verse groene kruiden zoals koriander, basilicum, peterselie ...
- Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan verse producten om de natuurlijke aroma's het best tot hun recht te laten komen.
- Wok, grill of kook met papillot om smaak beter te behouden.
- Let op met kant-en-klare kruidenmengsels, bouillonblokjes en smaakmakers zoals sojasaus. Deze bevatten veel zout.

### 4. HOU JE GEWICHT OP PEIL

- Beweeg ten minste 30 minuten per dag. Wandelen, fietsen of schrijf je in bij een sportclub ... Kies wat bij jou past.
- Beperk de consumptie van suikerrijke en/of vetrijke voedingsmiddelen en dranken zoals snoep, koek, gebak, chocolade, vetrijke sauzen, gefrituurde gerechten, frisdrank en alcohol.



Heeft u nog vragen ? Contacteer uw huisarts of een diëtist